

## **BAB 1 : PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masalah gizi pada hakikatnya merupakan bagian dari masalah kesehatan masyarakat, namun dalam hal menanggulangnya tidak dapat dilakukan hanya dengan melalui pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Banyak faktor penyebab yang dapat menimbulkan masalah gizi.<sup>(1)</sup> Masalah gizi saat ini memasuki masalah gizi ganda, dimana masalah gizi kurang masih belum teratasi dengan baik, sementara itu muncul lagi masalah gizi lebih. Kelebihan gizi dapat terjadi pada anak-anak hingga dewasa. Gizi lebih (*overweight* dan obesitas) disebabkan oleh terjadinya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh.<sup>(2)</sup>

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, jumlah anak dan remaja di dunia yang mengalami obesitas meningkat sepuluh kali lipat dalam 40 tahun terakhir. Pada tahun 2016, Prevalensi gizi lebih pada usia 5-19 tahun mencapai 216 juta anak. Obesitas pada anak terus meningkat di negara-negara di dunia dengan ekonomi dan penghasilan yang cukup tinggi, peningkatan prevalensi obesitas pada remaja dan anak dengan angka tertinggi terdapat pada wilayah Asia Timur, Timur Tengah, dan Afrika Utara. Peningkatan yang sangat cepat pada akhir-akhir ini terjadi dinegara-negara yang terletak di Asia.<sup>(3)</sup>

Berdasarkan hasil Riskesdas 2013, prevalensi gizi lebih pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia adalah 10,8 %, terdiri dari 2,5 % sangat gemuk dan 8,3 % gemuk. Prevalensi gizi lebih terlihat paling rendah di Nusa Tenggara Timur yaitu sebanyak 3,5 % dan yang paling tinggi terdapat di Papua sebanyak 16,7 %.

Prevalensi status gizi lebih di Sumatera Barat pada remaja umur 13-15 tahun adalah 10,4% yang terdiri dari 2,1% sangat gemuk, dan gemuk 8,3%.<sup>(4)</sup>

Berdasarkan Rekapitulasi Hasil Penjarangan Kesehatan Siswa SMP/MTs di Kota Padang tahun 2016, prevalensi gizi lebih tertinggi yaitu terdapat di SMP N 38 Padang sebanyak 28% siswa dengan gizi lebih, SMP Ar-Risallah Padang yaitu 24,2% siswa gizi lebih, dan SMP Pembangunan Padang yaitu 17,7% siswa gizi lebih.<sup>(5)</sup> Prevalensi gizi lebih pada siswa di SMP Pembangunan pada tahun 2015 sebanyak 21,5%.<sup>(6)</sup> Sedangkan pada tahun 2014 prevalensi gizi lebih di SMP Pembangunan hanya sebesar 4,7%.<sup>(7)</sup> Dari data diatas menunjukkan bahwa SMP Pembangunan Padang termasuk dalam 3 SMP/MTs tertinggi se-Kota padang dimana siswanya mengalami gizi lebih. Prevalensi gizi lebih di SMP Pembangunan lebih tinggi dari pada prevalensi gizi lebih di Sumatera Barat.

Masa remaja merupakan masa fundamental dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat yang akan berdampak pada usia selanjutnya. Namun masalah gizi pada remaja belum banyak mendapat perhatian, masih banyak indikator gizi dan kesehatan remaja yang perlu diperbaiki.<sup>(8)</sup> Meningkatnya prevalensi gizi lebih pada remaja disebabkan oleh perubahan gaya hidup pada remaja, salah satunya terjadi perubahan pola makan dimana remaja lebih suka makanan berkalori tinggi, hal ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan terkait gizi seimbang yang dimiliki oleh remaja itu sendiri.<sup>(9)</sup> Gizi Lebih pada remaja dapat menurunkan rasa percaya dirinya dan menyebabkan gangguan psikologis yang cukup serius. Selain itu juga sangat besar dampaknya pada resiko penyakit degeneratif.<sup>(10)</sup>

Pada hakikatnya masalah gizi lebih berpangkal pada terbatasnya pengetahuan tentang gizi terutama gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu kelompok masyarakat.<sup>(11)</sup> Banyak

remaja yang kurang mengetahui pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan serta fungsinya terhadap tubuh. Terkadang remaja juga tidak peduli terhadap kandungan zat gizi dalam makanan tersebut sehingga terjadi kesulitan dalam memilih jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.<sup>(8)</sup> Selain pengetahuan tentang gizi seimbang juga banyak faktor lain yang mempengaruhi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja antara lain pendidikan, pendapatan, aktifitas fisik, stres, dan pola konsumsi makanan.<sup>(9)</sup> Aktivitas fisik yang kurang menjadi salah satu faktor yang sangat mempengaruhi terjadinya gizi lebih pada remaja. Kemajuan teknologi saat ini cenderung membuat anak malas untuk melakukan aktivitas, karena anak yang lebih senang duduk didepan *gadget* dan permainan *game* fantasi masing-masing daripada bermain di luar rumah.<sup>(12)</sup>

Dalam rangka menyadarkan masyarakat dibidang gizi cukup banyak kegiatan yang dapat dilakukan, diantara lain meningkatkan pendidikan gizi masyarakat melalui penyediaan materi Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dan kampanye gizi, selain itu juga dapat dilakukan berupa promosi gizi, penyuluhan gizi, advokasi, pelatihan, dan konsultasi gizi.<sup>(13)</sup> Edukasi gizi merupakan bagian dari kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan secara terencana untuk mengubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat dalam bidang kesehatan.<sup>(14)</sup> Salah satu bentuk edukasi gizi yang dapat dilakukan pada sasaran berkelompok adalah dengan diskusi kelompok karena dalam suatu diskusi para pesertanya berpikir bersama dan mengungkapkan pikirannya, sehingga menimbulkan pengertian pada diri sendiri, pada pandangan peserta diskusi dan juga pada masalah yang didiskusikan.<sup>(15)</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Thasim tentang edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi pada anak gizi lebih menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pengetahuan, asupan protein, asupan lemak sebelum dan

sesudah edukasi. Tidak terdapat perbedaan antara asupan energi, asupan karbohidrat, asupan serat sebelum dan sesudah edukasi. Adanya penurunan berat badan setelah edukasi, yaitu 0,19 kg. Sedangkan, Nilai p menunjukkan hasil bahwa tidak ada perbedaan berat badan responden sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi, dengan nilai  $p = 0,345$  ( $p > 0,05$ ).<sup>(16)</sup>

Sekolah Menengah Pembangunan merupakan salah satu sekolah swasta dengan akreditasi A, yang berlokasi di lingkungan kampus Universitas Negeri Padang. SMP Pembangunan berada di pusat kota Padang, dimana sangat dekat dengan pusat perbelanjaan dan makanan cepat saji. Hal ini memudahkan akses bagi siswa untuk memilih makanan sesuai dengan seleranya. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Pembangunan Padang pada siswa kelas VII dan VIII pada bulan Januari 2018 dari 302 orang siswa terdapat 29,14% siswa gizi lebih (gemuk dan obesitas).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh edukasi gizi dengan diskusi kelompok terhadap pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik pada siswa gizi lebih di SMP Pembangunan Kota Padang Tahun 2018.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah penelitian adalah, apakah ada pengaruh edukasi gizi dengan diskusi kelompok terhadap pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik pada siswa gizi lebih di SMP Pembangunan Kota Padang Tahun 2018?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan diskusi kelompok terhadap pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik pada siswa gizi lebih di SMP Pembangunan Kota Padang Tahun 2018.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Diketuainya distribusi frekuensi siswa gizi lebih berdasarkan jenis kelamin di SMP Pembangunan Kota Padang Tahun 2018.
2. Diketuainya distribusi frekuensi siswa gizi lebih berdasarkan status gizi (IMT/U) di SMP Pembangunan Kota Padang Tahun 2018.
3. Diketuainya pengaruh edukasi gizi dengan diskusi kelompok terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa di SMP Pembangunan Kota Padang Tahun 2018.
4. Diketuainya pengaruh edukasi gizi dengan diskusi kelompok terhadap aktivitas fisik siswa di SMP Pembangunan Kota Padang Tahun 2018.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Peneliti**

Untuk menambah wawasan bagi peneliti dan berharap penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

#### **2. Bagi Sekolah**

Diharapkan dapat memberikan informasi bagi sekolah dan maupun instansi lain dalam menentukan arah kebijakan dalam penanggulangan gizi lebih.

#### **3. Bagi Siswa**

Sebagai pengetahuan bagi siswa dalam memperbaiki status gizi dan perubahan gaya hidup menjadi lebih baik.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mencakup pengaruh edukasi gizi dengan metode diskusi kelompok terhadap tingkat pengetahuan gizi siswa dan aktivitas fisik siswa. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Pembangunan Kota Padang Tahun 2018. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen *one group pretest posttest*.



